

## JE SENT QUE JE GLISSE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 22/08/2014 à 15h31

J'ai commencé à boire pour oublier le départ de mon épouse en 2008 et depuis je suis passé par des périodes d'abstinences puis de reprise régulière.

Insidieusement l'alcool s'est installé pour combler un vide affectif et oublier une réalité sans grand relief.

Petit à petit c'est devenu ma récompense du jour, après une dure journée de boulot, pour fêter un événement, pour noyer un chagrin, pour supporter!!!!!!!

Ainsi de fil en aiguille cela fait trois mois que mon envie de boire est décuplée et tout le temps, que je me couche tous les soirs ivre, que je ne parviens plus à m'empêcher de boire.

Ma tête le demande tous les temps des 9h du matin. Je fais des efforts surhumains parfois pour ne pas boire quand je travaille mais dès que je rentre ..... Ma consommation quotidienne est de deux bouteilles de rosé ou de blanc quand je travaille pas (1 à midi 1 le soir) et d'une quand je bosse.

Lorsque j'essaie de ne pas boire je ne dors plus et je tourne en rond du coup je n'arrive plus à ne pas boire et à me coucher dans des états.

Quelqu'un qui boit tous les jours est alcoolique et je suis alcoolique pas de doute.

Dépendant psychologiquement et un peu physiquement aussi (Le matin après mes cuites je suis de plus en plus mal je tremble un peu plus chaque jour)

J'ai envie de boire tous les temps

Je suis au début de ma prise de conscience mais suis prêt à envisager toute éventuelle cure ou suivi je ne sais pas ce qu'il vaut mieux mais il va me falloir agir vite.

Paradoxalement malgré le fait que je vois que je glisse cette addiction me submerge et je ne sais pas si je suis prêt à arrêter tant j'en ai besoin parfois et tant cela me fait du bien.

J'aurais voulu partager et savoir si d'autres vivent la même chose sans être culpabilisant ou blessant

### 1 RÉPONSE

---

**Profil supprimé** - 23/08/2014 à 09h45

Bjr manu30

Ton histoire ressemble à de nombreuses histoires qui nous ont conduites vers cette lente descente.

Abyssus abyssum invocavit comme dirait l'autre...

Bref je résous rien en te disant cela. Il va falloir sortir l'artillerie lourde et sortir la tête de l'eau ...

- Va au toubib t'explique tout ça.

- Prends rdv au psy pour digérer, comprendre et mettre en place des choses.

- Sur les périodes (après le boulot) quand tu rentres au lieu de rester à la maison va faire les courses, marcher, courir, etc ce que tu veux mais reste pas...

- Va dans un centre d'addictologie pour voir un médecin conseil aussi..

Manu, on a rien sans rien, je ne vais pas te donner de leçons je serai mal placé et ce sera déplacé...

C'est pas facile, mais les lumières de la félicité sont aux bouts de ces efforts là qui te paraissent insurmontables.

Comme dit l'autre : yes you can !

On attend de tes nouvelles et soit un fil conducteur de réussite

Le positif attire le positif...coupe toutes ces boucles nocives dans ta tête, fait toi beau, et existe !

Allez zou. On attend de tes news...

Pfou

---